

Министерство спорта Российской Федерации

Башкирский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Уральский государственный университет
физической культуры»

Центр дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

Председатель

учебно-методического совета,

д-р пед. наук, профессор

С.В. Павлов

« 28 » 09 20 17 г.

ПРОГРАММА

повышения квалификации

«ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА

МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

(36 часов)

Форма обучения – очная

Уфа, 2017 год



УТВЕРЖДАЮ

Председатель

учебно-методического совета,

д-р пед. наук, профессор

С.В. Павлов

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

программы повышения квалификации

«Построение процесса многолетней спортивной тренировки»

Срок обучения: 1 ЗЕ (36 часов)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2-4 часа в день

Вид занятий: лекции (Л), практические занятия (ПЗ), самостоятельная работа (СР)

№	Наименование раздела	Учебные дни					Общее количество часов			Итого:
		1	2	3	4	5	лекции	практические занятия	итоговая аттестация	
1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	4					2	2		4
2.	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки		4				2	2		4
3.	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)			4			2	2		4
4.	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)				4		2	2		4
5.	Итоговая аттестация (зачет)					2			2	2
Итого часов:		4	4	4	4	2	8	8	2	18